

日曜日	献立名	アレルギー	使用食品と主な働き				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	ワンポイント	
			血・筋肉・骨をつくる食品	体の調子を整える食品	熱・力のもとになる食品	主な調味料			
(金)	中華めん	小麦	ぎゅうにゅう		めん		770	藤枝のお茶を使った鬼まんです。	
	牛乳	乳							
	味噌ラーメンスープ	豚肉 大豆 鶏肉 小麦 ごま	ぶたにく なたと わかめ	キャベツ にんじん とうもろこし メンマ ねぶかねぎ にんにく しょうが		みそラーメンの素 中華スープ チキンフイオン			
	抹茶鬼まん	小麦 豚肉 大豆		まっちゃ	こむぎこ さつまいも さとう 豚脂	塩			290
(火)	華風あえ	ごま 小麦 大豆		もやし ほうれんそう にんじん	はるさめ さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ 酢	795	藤枝中学校の授業作成献立です。	
	ご飯		ぎゅうにゅう		こめ				
	牛乳	乳							
	焼き肉丼の具	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく なたと	たまねぎ こんにゃく ねぶかねぎ にんじん	さとう しょうゆ さとう でんぷん	しょうゆ 酒 みりん			
(水)	ゆかり和え			キャベツ きゅうり しそ		塩	316		
	かきたま汁	卵 小麦 大豆 さば	たまご かまぼこ わかめ	たまねぎ にんじん ほうれんそう	でんぷん	しょうゆ かつおの素 塩			
	豆乳プリンタルト	大豆	どうにゅう		さとう こめこ しょうゆ				
	ロールパン	小麦 乳				パン			
(木)	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				759	秋が旬のさつまいもを使ったサラダです。	
	白身魚のマリネ	小麦 大豆	すけそうだら	たまねぎ パプリカ	でんぷん しょうゆ さとう	酢 しょうゆ			
	さつまいもサラダ (マヨネーズドレッシング)	マヨ (大豆)		きゅうり にんじん	さつまいも マヨネーズドレッシング				322
	白菜と肉団子のスープ	鶏肉 豚肉 大豆 小麦 ごま	にくだんご	はくさい チンゲンサイ えのきたけ はねぎ ほししいたけ		チキンフイオン しょうゆ 中華スープ 酒 塩 こしょう			
(金)	ご飯		ぎゅうにゅう		こめ		778	鶏そぼろをご飯にのせて食べましょう。	
	牛乳	乳							
	鶏そぼろ	鶏肉 卵 小麦 大豆	とりにく たまご	グリーンピース しょうが	さとう しょうゆ	しょうゆ 酒			
	即席漬け	小麦 大豆	しおこんぶ	キャベツ きゅうり					315
(火)	けんちん汁	大豆 豚肉 ごま 小麦 さば	とうふ ぶたにく	だいこん にんじん ごぼう はねぎ ほししいたけ	ごまあぶら	しょうゆ かつおの素 塩	824	藤枝中学校の授業作成献立です。	
	ご飯		ぎゅうにゅう		こめ				
	牛乳	乳							
	さばのカレー竜田揚げ	さば 小麦 大豆	さば	しょうが	でんぷん しょうゆ	しょうゆ 酒 みりん カレー粉			
(水)	もやしと小松菜のあえもの	小麦 大豆	のり	もやし こまつな にんじん	さとう	しょうゆ 酢 和風だし	309		
	豚汁	豚肉 大豆 さば	とうふ ぶたにく みそ	だいこん はねぎ	さといも	かつおの素			
	ご飯		ぎゅうにゅう		こめ				
	牛乳	乳							
(木)	鶏そぼろ	鶏肉 卵 小麦 大豆	とりにく たまご	グリーンピース しょうが	さとう しょうゆ	しょうゆ 酒	766	鶏そぼろをご飯にのせて食べましょう。	
	即席漬け	小麦 大豆	しおこんぶ	キャベツ きゅうり					
	けんちん汁	大豆 豚肉 ごま 小麦 さば	とうふ ぶたにく	だいこん にんじん ごぼう はねぎ ほししいたけ	ごまあぶら	しょうゆ かつおの素 塩			
	ご飯		ぎゅうにゅう		こめ				
(金)	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				824	藤枝中学校の授業作成献立です。	
	さばのカレー竜田揚げ	さば 小麦 大豆	さば	しょうが	でんぷん しょうゆ	しょうゆ 酒 みりん カレー粉			
	もやしと小松菜のあえもの	小麦 大豆	のり	もやし こまつな にんじん	さとう	しょうゆ 酢 和風だし			
	豚汁	豚肉 大豆 さば	とうふ ぶたにく みそ	だいこん はねぎ	さといも	かつおの素			
(月)	ご飯		ぎゅうにゅう		こめ		766	鶏そぼろをご飯にのせて食べましょう。	
	牛乳	乳							
	ハヤシチュー	豚肉 乳 小麦 大豆 鶏肉	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー グリーンピース にんにく	じゃがいも しょうゆ	ハヤシルウ ケチャップ チキンフイオン ソース 塩 こしょう			
	オムレツ	卵	たまご		さとう でんぷん しょうゆ	酢 塩			268
(火)	キャベツサラダ	小麦 大豆		キャベツ こまつな とうもろこし	さとう しょうゆ	しょうゆ 酢	755	藤枝中学校の授業作成献立です。	
	ご飯		かつおぶし のり	まっちゃ	こめ				
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう		さとう でんぷん	塩			
	黒はんぺんフライ	さば 小麦 大豆	くろはんぺん		こむぎこ パンこ しょうゆ	でんぷん			
(水)	金平ごぼう	豚肉 大豆 ごま 小麦	ぶたにく あぶらあげ	ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん	さとう ごま しょうゆ	しょうゆ みりん 一味とうがらし	297		
	鶏肉と野菜のスープ	鶏肉 豚肉	とりにく	チンゲンサイ たまねぎ にんじん ねぶかねぎ ほししいたけ		チキンフイオン コンソメの素 塩 こしょう			
	ロールパン	小麦 乳				パン			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう						
(木)	チキンナゲット	鶏肉 小麦 大豆	とりにく		しょうゆ	しょうゆ 塩 こしょう	806	稲葉小学校のリクエスト献立です。	
	ゆでやさい (イタリアンドレッシング)			キャベツ きゅうり とうもろこし	イタリアンドレッシング				
	チリコンカン	豚肉 大豆 乳 小麦 牛肉	ぶたにく だいす チーズ	たまねぎ にんじん にんにく パセリ	しょうゆ	ケチャップ ソース ハヤシルウ ワイン デミグラスソース チリパウダー パプリカパウダー 塩 こしょう			
	ご飯		ぎゅうにゅう		こめ				
(金)	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				743	ご飯にドライカレーをかけて食べましょう。	
	ドライカレー	豚肉 乳 小麦 大豆	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん ほしぶどう しょうが にんにく	こむぎこ しょうゆ	ソース しょうゆ ワイン カレー粉 塩 オールスパイス			
	野菜のアーモンドあえ	アーモンド		キャベツ こまつな	アーモンド	塩			
	春雨スープ	豚肉 小麦 大豆 鶏肉	ベーコン	チンゲンサイ にんじん ほししいたけ しょうが	はるさめ	しょうゆ コンソメの素 酒 塩 こしょう			
(月)	ミニフィッシュ		いわし		さとう	塩	279		
	ロールパン	小麦 乳				パン			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう						
	若鶏のから揚げ	鶏肉	とりにく		しょうゆ	からあげの素			
(火)	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 ごま ドレ (ごま)		ごぼう きゅうり にんじん	ごまドレッシング さとう ごま	酒 みりん しょうゆ	377	稲葉小学校のリクエスト献立です。	
	クリームシチュー	豚肉 乳 小麦 大豆 鶏肉	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも しょうゆ	ベシャメルソース チキンフイオン スープストック 塩 こしょう			
	ご飯		ぎゅうにゅう		こめ				
	牛乳	乳							
(水)	いわしの生姜煮	小麦 大豆	いわし	しょうが	さとう みずあめ	しょうゆ	772	藤枝中学校の生徒が授業でみかん果汁を使った料理を考えました。	
	小松菜としめじのみかん酢	小麦 大豆		こまつな しめじ みかん果汁		しょうゆ 和風だし 酒			
	いも団子汁	豚肉 大豆 さば	ぶたにく みそ あぶらあげ	はくさい にんじん はねぎ しょうが	じゃがいもだんご	かつおの素			
	ご飯		ぎゅうにゅう		こめ				

○藤枝市では、国のアレルギー表示基準に基づき、下記の食品を『アレルギー』欄に記載します。

卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに あわび いか いくら オレンジ キウイフルーツ 牛肉 くるみ さけ さば 大豆 鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン バナナ カシューナッツ ごま アーモンド

※材料購入の都合などにより献立を変更することがあります。

日曜日	献立名	アレルギー	使用食品と主な働き				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	ワンポイント	
			血・筋肉・骨をつくる食品	体の調子を整える食品	熱・力のもとになる食品	主な調味料			
(火)	ご飯				こめ		755	レバーには鉄分が多く含まれています。	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう						
	若鶏とレバーのチリソースあえ	鶏肉 小麦 大豆 りんご 豚肉	ぎゅうにゅう	とりにく とりレバー	たまねぎ しょうが にんにく	しょうぶつゆ でんぷん さとう			ケチャップ チリソース スープストック
	もやし中華あえ	小麦 大豆 ごま		もやし きゅうり にんじん		さとう ごまあぶら			しょうゆ 酢 塩 一味とうがらし
(水)	わかめスープ	豚肉 大豆 小麦	とうふ ベーコン わかめ	キャベツ たまねぎ はねぎ		チキンブイヨン スープストック しょうゆ 塩 こしょう	30.9		
	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン				
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう						
	ハンバーグオニオンソース	鶏肉 豚肉 小麦	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが	でんぷん さとう じゃがいも しょうぶつゆ	塩 ケチャップ しょうゆ みりん			
(木)	マカロニソテー	豚肉 小麦 鶏肉	ベーコン	たまねぎ エリンギ ビーマン にんにく	マカロニ しょうぶつゆ	トマトピューレ ケチャップ コソメの素 塩 こしょう	32.3		
	野菜スープ	鶏肉 小麦 大豆 豚肉	とりにく	だいこん キャベツ にんじん ほうれんそう		チキンブイヨン しょうゆ コソメの素 塩 こしょう			
	ご飯	乳	ぎゅうにゅう			こめ			
	竹輪の紅葉揚げ	小麦	ちくわ	にんじん パセリ	こむぎこ でんぷん しょうぶつゆ	塩 ケチャップ しょうゆ みりん			
(金)	秋野菜の煮物	鶏肉 小麦 大豆	とりにく	こんにゃく ごぼう れんこん さやいんげん	さといも さとう しょうぶつゆ	しょうゆ 酒 和風だし	29.5	だしを味わう和食の日にちなんで献立です。	
	三つ葉のすまし汁	大豆 さば 小麦	とうふ かまぼこ	にんじん みつば ほししいたけ		かつおの素 しょうゆ 塩			
	背割りパン	小麦 乳			パン				
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう						
(土)	フランクフルト	豚肉	フランクフルト		しょうぶつゆ さとう	ケチャップ ソース ワイン	760		
	チンゲン菜のソテー	鶏肉 豚肉		キャベツ チンゲンサイ にんじん とうもろこし	しょうぶつゆ	塩 コソメの素 こしょう			
	野菜のカレースープ煮	豚肉 小麦 大豆 鶏肉	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく パセリ	じゃがいも しょうぶつゆ	カレー粉 チキンブイヨン スープストック 塩 こしょう			
	ご飯	乳	ぎゅうにゅう			こめ			
(日)	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				854		
	春巻き	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが	こむぎこ みずあめ でんぷん ほろさめ しょうぶつゆ さとう	しょうゆ 塩			
	大根サラダ	小麦 大豆 ごま		だいこん きゅうり はだいこん とうもろこし	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 塩			
	マーボー春雨	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	ぶたにく いか	たまねぎ キャベツ にんじん ほししいたけ はねぎ しょうが	はるさめ さとう ごまあぶら しょうぶつゆ でんぷん	しょうゆ オイスターソース 中華スープ 塩 トウバンジャン			
(月)	うどん	小麦			めん		25.2		
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう						
	肉うどんつゆ	豚肉 大豆 小麦 さば	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ ほししいたけ	でんぷん	しょうゆ かつおの素 みりん こんぶだし 塩			
	大豆コロッケ	小麦 大豆	だいず	たまねぎ	じゃがいも パンこ こめこ こむぎこ さとう しょうぶつゆ	しょうゆ 塩			
(火)	荳わかめサラダ (ナムルドレッシング)	ドレ (小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆)	くきわかめ	きゅうり とうもろこし	ナムルドレッシング		33.4		
	ご飯	乳	ぎゅうにゅう			こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう						
	厚焼きだまご	卵 小麦 大豆	たまご		さとう しょうぶつゆ でんぷん	酢 みりん しょうゆ かつおだし 塩			
(水)	ごまあえ	小麦 大豆 ごま		キャベツ こまつな	さとう ごま	しょうゆ	27.8		
	関東煮	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく さつまあげ こんぶ	だいこん こんにゃく にんじん	じゃがいも さとう	しょうゆ 酒 和風だし			
	ご飯	乳	ぎゅうにゅう			こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう						
(木)	鮭の塩焼き	さけ	さけ		しょうぶつゆ	塩	766	青島中学校のリクエスト献立です。	
	ナムル	ごま 小麦 大豆		もやし ほうれんそう にんじん	ごま ごまあぶら	しょうゆ			
	さつま芋入りみそ汁	豚肉 大豆 さば	とうふ ぶたにく みそ	だいこん はねぎ しょうが	さつまいも	かつおの素			
	みかん			みかん					
(金)	ご飯	乳	ぎゅうにゅう			こめ	756	白菜のうま煮にはたくさんの野菜を使っています。	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう						
	ポーク焼売	豚肉 鶏肉 大豆 小麦	ぶたにく とりにく たら	たまねぎ	こむぎこ でんぷん さとう	しょうゆ 塩			
	きゅうりと大根のひたひた	小麦 大豆 ごま	かつおぶし	だいこん きゅうり	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 一味とうがらし			
(土)	白菜のうま煮	豚肉 大豆 小麦 鶏肉 小麦	なまあげ ぶたにく	はくさい チンゲンサイ にんじん たけのこ はねぎ しょうが	さとう はるさめ でんぷん ごまあぶら	しょうゆ オイスターソース スープストック 酒 塩 こしょう	30.2		

11月8日は「いい歯の日」

「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べた歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。

**よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！**

<p>食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する</p>	<p>消化を助け、栄養の吸収がよくなる</p>	<p>味がよくわかり、味覚が発達する</p>	<p>脳が活性化し、集中力が高まる</p>
------------------------	-------------------------	------------------------	-----------------------